

KAYAK DE MER – NIVEAU I

Objectif du cours	Associer plaisir et sécurité lors d'une journée d'initiation. Donner au kayakiste novice ou sans expérience les connaissances théoriques et pratiques de base pour qu'il puisse pratiquer l'activité en eau calme (sans marée) avec un kayak solo. Évaluer la mise en application de ces techniques.
Préalable	Aucun.
Durée	1 journée (minimum 7 heures).
Matériel	Kayak ponté d'un minimum de 13 pieds et comportant deux compartiments étanches. Pagaie adaptée à l'utilisateur, jupette d'étanchéité, vêtements appropriés à la température de l'eau, vêtements de rechange. L'utilisation d'une pagaie de type groenlandais est possible, cependant toutes les manœuvres et techniques doivent être faites avec la même pagaie et répondre aux critères demandés. Matériel obligatoire suivant la législation canadienne pour embarcation de 6 mètres et moins. <u>Note</u> : en cas d'achat par le participant, le sac (système) de remorquage est suggéré plutôt que le sac à corde ou la ligne d'attrape flottante car il devra être utilisé dans les autres niveaux.
Encadrement	6 participants pour 1 moniteur.
Emplacement et conditions	Plan d'eau protégé (vent de moins de 12 nœuds) et présence de plusieurs options d'accostage.
Évaluation	Les mentions suivantes sont utilisées : Réussi (R) Faible (F) Échec (E). Pour obtenir le brevet, le candidat doit obtenir la mention «Réussi» à chacun des points évalués. Cependant, une mention «Faible» par grille d'évaluation pourra être acceptée, à l'exclusion de la sortie d'urgence qui représente la sécurité du pratiquant. Les points non réussis pourront être repris lors d'un autre stage ou d'une évaluation afin de compléter la formation et d'obtenir le brevet. L'enseignant doit remettre à chaque participant une grille d'évaluation complétée couvrant tous les points du niveau. Le participant a 3 ans pour compléter les points non réussis.
Brevet	Le brevet est émis pour toute réussite. Les frais de traitement de dossier doivent être inclus dans les coûts du stage. L'enseignant est responsable de faire parvenir à la fédération les coordonnées complètes des participants avec le résultat des évaluations dans les 30 jours suivant le stage.
Référence	<i>Manuel technique du kayak de mer</i> , éditeur Marcel Broquet <i>Guide de sécurité en kayak de mer</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de sécurité nautique</i> , édité par Transport Canada et disponible en version électronique <i>Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire d'activités de plein air : kdm</i> , Éditeur CQL à www.loisirquebec.com

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	
TECHNIQUE	<p>Transport et manutention du kayak</p> <p>Voir comment attacher adéquatement un kayak sur le toit d'une automobile avec des sangles.</p>	<p>Démontre et explique pourquoi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Au minimum 3 systèmes d'attache indépendants (les deux barres du support ou équivalent et la pointe située à l'avant du véhicule) ▪ Attacher toujours la pointe située à l'avant du véhicule (fibre de verre) ou les deux pointes (plastique) ▪ Indique les points d'ancrage importants ▪ Mettre un chiffon rouge à l'arrière si le kayak dépasse l'arrière du véhicule de plus d'un mètre 	Saura situer les 3 systèmes d'attache indépendants	Par équipe de 2	
	<p>En équipe de deux, transporter un kayak depuis le véhicule jusqu'à la mise à l'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Démonstrent une bonne communication ▪ Rapprochent la charge du corps de façon à ne pas forcer les épaules ▪ Ont une prise solide sous la coque et avec la poignée de transport ▪ Lèvent la charge avec une flexion des jambes tout en gardant le dos droit ▪ Contrôlent leur vitesse de déplacement en tout temps 	3 sur 5	Début et fin de stage	
	<p>Ajuster son kayak</p> <p>Faire les ajustements nécessaires pour assurer son confort et sa sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajuste les appuis pieds afin que les jambes soient en bonne position (gouvernail en position neutre) ▪ Ajuste le dossier ou le dossierer ▪ Vérifie que la jupette s'adapte bien à l'hiloire ▪ Vérifie que les couvercles de caisson sont bien ajustés et étanches 	Participation active	Continue durant le stage	
	<p>Mise à l'eau et accostage</p> <p>Embarquer et débarquer du kayak sur l'eau, en équipe de deux ou en solo, avec installation de la jupette.</p>	À deux	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisissent un site propice pour la mise à l'eau ▪ Communiquent de façon claire et efficace ▪ Le kayak flotte complètement ▪ L'équipier contrôle efficacement l'équilibre 	Pas de dessalage	Continue durant le stage
		Seul	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Choisit un site propice pour la mise à l'eau ou l'accostage ▪ Appuie la face passive de la pale sur le fond ▪ Applique le moins de poids possible sur la pagaie ▪ Contrôle la stabilité de son embarcation 	Pas de dessalage	Continue durant le stage
	<p>Équilibre</p> <p>Imprimer un mouvement de roulis au kayak, sans chavirer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PROVOQUE ET CONTRÔLE LE ROULIS À PARTIR DES HANCHES ET DES GENOUX ▪ Conserve le haut du corps stable au-dessus du centre de gravité pendant le roulis 	Le point obligatoire	Continue durant le stage	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION	
TECHNIQUE	<p>Propulsion</p> <p>Avancer en ligne droite sur 100 mètres en utilisant principalement la propulsion</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Place la pagaie à 45 degrés ▪ Garde les bras étendus (non barrés) et fixes ▪ Effectue une rotation minimale du tronc ▪ Fait son lâché d'eau au niveau des hanches 	3 sur 5	Continue durant le stage	
	<p>Rétropulsion</p> <p>Reculer en ligne droite sur 20 mètres</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc sur le côté ▪ Dépose la pale légèrement en arrière des hanches ▪ Utilise les faces passives des pales ▪ Effectue la poussée parallèle à la coque ▪ Fait le lâché d'eau dans une zone située entre les hanches et les genoux 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Arrêt</p> <p>Immobiliser son kayak alors qu'il est en déplacement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garde le tronc droit au-dessus du siège ▪ Garde la pagaie en position de propulsion ▪ Plante alternativement les pales de chaque côté du kayak ▪ S'assure d'avoir les pales complètement immergées mais éloignées du kayak ▪ Utilise au maximum 4 coups de pagaie 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Propulsion circulaire et rétropulsion circulaire</p> <p>Faire pivoter son kayak, préalablement immobile, à l'aide de coups de pagaie circulaires.</p>	Propulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Travaille en rotation du tronc ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Assure une propulsion complète, de l'avant jusqu'à l'arrière ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
		Rétropulsion circulaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dépose la pale à 45 degrés vers l'arrière, face active vers le ciel ▪ Pointe les coudes vers le ciel au départ (protection de l'épaule) ▪ Étend complètement le bras propulsif ▪ Exécute la phase de propulsion en demi-cercle, formant un « C » ▪ Travaille lentement et en puissance (pas d'éclaboussure) 	3 sur 5	Exercice spécifique
	<p>Appel en traction</p> <p>Déplacer latéralement son kayak en utilisant des appels en traction</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tourne le tronc de façon marquée, avec les épaules du côté de l'appel ▪ Vise un manche de pagaie le plus vertical possible ▪ Maintient la pale complètement immergée lors de la traction ▪ Exécute la phase de recouvrement hors de l'eau : sortie parallèle au bateau ▪ Exécute son mouvement au niveau des hanches 	3 sur 5	Exercice spécifique	
	<p>Appui en poussée</p> <p>Savoir prendre un appui préventif sur l'eau pour augmenter sa stabilité (vagues, regard en arrière).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Place les bras dans la bonne position, coudes relevés, prêt pour effectuer l'appui ▪ Met le kayak en gîte naturellement, sans provoquer de déséquilibre ▪ Utilise la face passive de la pale pour prendre appui sur l'eau ▪ Sort la pale par la tranche à 90 degrés, perpendiculaire au kayak ▪ Remonte la tête en dernier 	3 sur 5	Exercice spécifique	

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Le kayak</p> <p>Se familiariser avec les différentes formes de coques et leurs effets sur l'eau, ainsi que la nomenclature propre au kayak de mer</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît 5 parties distinctes du kayak ▪ Connaît les 3 différentes stabilités (primaire, secondaire et directionnelle) ▪ Connaît l'importance de la présence de compartiments étanches ▪ Connaît l'importance de la ligne de vie ▪ Donne les avantages et inconvénients de deux (2) matériaux utilisés dans la construction des kayaks 	Participation active	En groupe
	<p>La pagaie</p> <p>Se familiariser avec les différentes parties et caractéristiques de la pagaie</p>	<p>Connaît les parties suivantes de la pagaie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ pale ▪ manche ▪ face passive ▪ face active ▪ tranche 	3 sur 5	En groupe
		<p>Connaît les caractéristiques suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment distinguer une pagaie croisée droite d'une pagaie croisée gauche ▪ Grandeurs moyennes pour un solo et un duo ▪ Avantages d'une petite pale ▪ Avantages d'une grosse pale 	2 sur 4	En groupe
	<p>Équipements de sécurité</p> <p>Connaître les équipements obligatoires réglementés (Marine marchande canadienne) ainsi que les accessoires de sécurité recommandés.</p>	<p>NOMME LES SIX (6) ACCESSOIRES AFIN DE SE CONFORMER AU RÈGLEMENT EN VIGUEUR (embarcations de 6 mètres et moins)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît les accessoires obligatoires dans kayak de plus de 6 m ▪ Sait quand utiliser un feu de position ▪ Nomme deux (2) accessoires de sécurité non obligatoires mais fortement recommandés ▪ Connaît l'importance de compléter un plan de route 	Le point obligatoire plus 2	Continue durant le stage
	<p>Entretien des équipements</p> <p>Connaître les règles de base</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sait comment protéger l'équipement contre le sable et le sel ▪ Sait comment protéger l'équipement contre les UV ▪ Prévient les pertes d'équipement dues au vent et aux vagues ▪ Prévient l'abrasion de la coque en tout temps ▪ Connaît des articles de réparation recommandés lors d'une sortie en kayak 	Participation active	Continue durant le stage

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
THÉORIE	<p>Habillement</p> <p>Connaître les caractéristiques de base d'un habillement approprié pour différentes températures d'eau et diverses conditions météo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nomme trois façons de se protéger des UV ▪ Justifie l'utilisation d'une paire de chaussures ▪ Sait comment fonctionne un vêtement isotherme en néoprène ▪ Connaît la différence entre choc thermique et hypothermie ▪ Sait expliquer et utilise le principe de l'habillement multi couches 	Participation active	Continue durant le stage
	<p>Lecture du plan d'eau</p> <p>Savoir que les plans d'eau sont classés en zones et s'initier à la lecture du plan d'eau.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaît la différence entre une zone 1 et une zone 2 ▪ Nomme 3 caractéristiques d'une zone 1 ▪ Observe les variations météo du vent (force et direction) et de la nébulosité ▪ Tient compte des autres utilisateurs du plan d'eau ▪ Tient compte de la dérive provoquée par le vent ou le courant ▪ Tient compte de la direction des vagues 	Participation active	En groupe
	<p>Ressources</p> <p>Connaître différents organismes régissant et développant l'activité ainsi que différents documents de référence.</p>	<p>Connaît l'existence des organismes et documents suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La FQCK : informations (cartes et publication), programme de formation, Sentier maritime du Saint-Laurent (réseau des routes bleues) ▪ Le Guide de pratique et d'encadrement sécuritaire en kayak de mer ▪ Le Guide de sécurité nautique ▪ Le guide de sécurité en kayak de mer ▪ La Garde côtière canadienne ▪ Manuel technique de Dany Coulombe, périodiques et vidéo de kayak de mer 	Participation active	Continue durant le stage



SÉCURITÉ

Campagne de prévention nautique



Le point de gestion des risques a été ajouté en 2012 en renforcement du point « lecture du plan d'eau » dans le cadre plus global de la campagne de prévention nautique « Sur l'eau, ça va de soi ». **Cette campagne est poursuivie jusqu'en 2016.**

Mise en place grâce à une contribution financière de Transports Canada, elle vise à outiller le grand public, mais aussi toute personne qui suit un cours de premier niveau, face à 11 facteurs de risques associés à un plan d'eau, en proposant des moyens simples de prévention.

Les outils d'intervention développés dans le cadre de cette campagne incluent

- la création de capsules vidéo couvrant les facteurs de risque;
- un autocollant à placer sur les embarcations;
- une fiche cartonnée d'information;
- Les vidéos sont disponibles via le site Internet;
www.surleaucavadesoi.ca
- Les autocollants sont distribués par les partenaires locaux de la campagne (voir liste sur le site Internet de la campagne). Les commandes importantes sont prises par le bureau FQCK : (514-252-3001) ou info@canot-kayak.qc.ca



THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); font-weight: bold; font-size: 2em;">SÉCURITÉ</p>	<p>Gestion des risques</p> <p>Connaître des mesures préventives face à onze (11) facteurs de risques courants sur les plans d'eau</p> <p>Cet élément fait partie intégrante de la campagne de prévention «<i>Sur l'eau, ça va de soi</i>», développée avec le support financier de Transports Canada afin de sensibiliser le grand public à l'utilisation sécuritaire des plans d'eau.</p> <p>D'autres informations, des vidéos et autocollant en visitant le site : www.surleaucavadesoi.ca</p>	<p>Pour chacun de ces risques, connaître au moins un moyen préventif.</p> <p>Soleil : risque d'insolation, de déshydratation et de brûlure. Porter un chapeau, des manches longues et un pantalon, porter des lunettes de soleil, utiliser de la crème solaire, boire régulièrement.</p> <p>Vent : dérive de l'embarcation, vagues, dispersion du groupe, hypothermie. <i>Suivre la berge, surveiller les variations de la météo, rester à portée de voix, avoir des vêtements appropriés.</i></p> <p>Foudre : frappe le point le plus haut du plan d'eau. <i>Surveiller les nuages, le tonnerre. Rejoindre la berge, se mettre à couvert. Fuir les arbres isolés.</i></p> <p>Courant : entraîne l'embarcation sur des obstacles, disperse le groupe. <i>Surveiller les obstacles et l'accélération du courant. Se regrouper fréquemment.</i></p> <p>Eau froide : choc thermique et hypothermie. <i>Vêtements isothermes (Eau + Air ≤37°C ou 100°F) ou vêtements appropriés.</i></p> <p>Marée : peut créer des courants variant en force et en direction, entraînant le groupe ou ralentissant sa progression. <i>S'assurer de connaître l'horaire des marées et les courants présents lors de la planification et durant la sortie.</i></p> <p>Autres utilisateurs : les cargos utilisent uniquement un chenal de navigation, les bateaux à moteur et les motomarines sont très rapides, les voiliers changent soudainement de direction et la plupart ne nous voient pas forcément. <i>S'assurer d'être visible (couleurs voyantes, groupe compact), signalez votre présence (sifflet, pagaie ou aviron) et anticipez.</i></p> <p>Blessures : handicape tout le groupe lors du transport et des portages, risques d'infection. Porter des chaussures fermées en tout temps, inspecter les vis, rivets et boulons et éliminer toute partie coupante. Vérifier l'état des câbles de dérive ou de gouvernail</p> <p>Dispersion du groupe : pas d'aide possible, pas de communication. <i>Rester en tout temps à portée de voix. Système copain copain.</i></p> <p>VFI non porté : noyade, hypothermie, blessures. <i>Il fait flotter, protège du froid, et protège le tronc en cas de chute.</i></p> <p>Consommation alcool ou drogue : affecte le jugement et les réflexes. <i>Abstinence avant et pendant l'activité.</i></p>	<p>Connaître, pour chaque facteur de risque, au moins un élément de danger et son élément de prévention</p>	<p>En groupe. Une bonne réponse différente par personne</p>
	<p>7 éléments extérieurs</p>  <p>4 facteurs humains</p> 			

THÈME	OBJECTIFS SPÉCIFIQUES	INDICES OBSERVABLES	SEUIL DE RÉUSSITE	ÉVALUATION
SÉCURITÉ	Prévention des blessures Se familiariser avec des habitudes et attitudes sécuritaires	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Voit l'importance de l'échauffement (augmentation de la température) ▪ Range la pagaie dans le kayak durant les arrêts à terre ▪ Porte son VFI également lors du transport du kayak ▪ Soulève une charge en utilisant les jambes et non le dos ▪ A une attitude sécuritaire sur terre et sur l'eau ▪ Comprend l'importance d'une bonne technique pour allier sécurité et efficacité 	Participation active	Continue durant le stage
	Sécurité sur l'eau Intégrer des notions de sécurité lors d'un déplacement en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maintient une distance sur l'eau pour être à portée de voix en tout temps ▪ S'assure que tous les participants ont une bonne idée du parcours proposé (distance, horaire, difficultés, plan B, etc.) ▪ Prend en compte l'expérience de chacun ▪ Connaît et instaure le système copain /copain quand nécessaire ▪ Établit et transmet les points de sécurité avant le départ 	Participation active	En groupe
	Sortie en contrôle Être capable de sortir de son kayak avec méthode	À ce niveau le « contrôle » de la pagaie est encouragé mais non obligatoire <ul style="list-style-type: none"> ▪ SE PENCHE VERS L'AVANT ▪ TAPE TROIS (3) FOIS SUR LA COQUE UNE FOIS LE KAYAK RENVERSÉ. ▪ SORT SANS PRÉCIPITATION ▪ UNE FOIS SORTI, MAINTIENT UN CONTACT DIRECT AVEC LE KAYAK 	Les 4 points obligatoires Échec du niveau I si non réussi	Exercice spécifique
	Manœuvre de récupération en T Prendre en charge la récupération	Récupérateur <ul style="list-style-type: none"> ▪ S'assure de l'état du nageur avant de s'approcher (approche échelonnée) ▪ Prends charge de la situation et communique clairement ses consignes. ▪ Se place à la proue du kayak renversé. ▪ Retourne le kayak lorsqu'il est au-dessus de son hiloire pour le vider (les bras ne sont pas en extension au-dessus de l'eau). ▪ Maintient une prise solide entre les deux (2) kayaks pendant que le récupéré monte sur les kayaks. ▪ Assiste le récupéré jusqu'à ce que sa jupette soit en place. 	4 sur 6	Exercice spécifique
	Réintégrer son kayak avec l'assistance du récupérateur	Récupéré <ul style="list-style-type: none"> ▪ Communique sa situation (blessure ou non etc.). ▪ Écoute attentivement les consignes du récupérateur. ▪ Garde un contact constant avec les kayaks. ▪ Se place à l'horizontal pour embarquer sur les kayaks ▪ Garde son centre de gravité bas lorsqu'il grimpe sur les coques des kayaks. 	3 sur 5	Exercice spécifique
	Technique du radeau Créer un radeau en abordant et maintenant plusieurs kayaks ensemble.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Coordonne ses actions avec les autres kayakistes (des consignes sont communiquées). ▪ Maintient la formation en radeau solidement grâce à des prises fermes au niveau des hiloires. ▪ Sécurise adéquatement les pagaies ▪ Le radeau est bien placé face (ou dos) au vent ou aux vagues. ▪ Sait comment se dégager du radeau 	Participation active	Exercice spécifique